



**Kochen, waschen,
Verträge schließen:
Alltags-know-how für alle!**



Vorwort	03
Finanzen und Vorsorge	04
Die erste eigene Wohnung	08
KFZ- und Energiespartipps	09
Einkaufs- und Hygienetipps	10
Sich gesund ernähren	11
Saisonkalender Obst- und Gemüse	12/13
Lagern verschiedener Lebensmittel	14/15
Garzeiten	16
Maße und Gewichte	17
Richtig waschen	18
Textilpflegesymbole	19
Flecken behandeln	20
Hausputz anpacken	21
Das gehört in eine Hausapotheke/Notrufnummern	22
Hilfe aus der Natur	23

Impressum
 Verantwortlich für den Inhalt:
 Niedersächsischer LandFrauenverband Hannover e. V.
 Johannsenstraße 10
 30159 Hannover
www.landfrauen-nlv.de
 Tel.: 0511 3539600

1. Auflage, Mai 2019
Nachdruck oder sonstige Veröffentlichung bedürfen ausnahmslos der Genehmigung des Niedersächsischen LandFrauenverbandes Hannover e. V.

Nützliche Links:
www.check24.de
www.energiesparen-im-haushalt.de
www.forum-waschen.de
www.frag-mutti.de
www.geld-und-haushalt.de
www.haushaltstipps.net
www.lwk-niedersachsen.de
www.test.de
www.verbraucherzentrale.de
www.was-wir-essen.de
www.verivox.de

Für die Inhalte der empfohlenen Links übernehmen wir keine Gewähr.

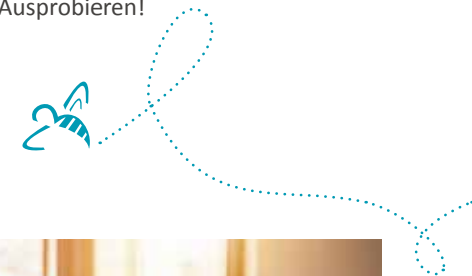
„ZWEI DINGE SOLLEN KINDER VON IHREN ELTERN BEKOMMEN: WURZELN UND FLÜGEL!“ Johann Wolfgang von Goethe

Liebe*r Leser*in,
 Du hast den Schritt gewagt – und lebst in deinem ersten eigenen Haushalt? Vieles bekommst du sicher von Anfang an gut hin. Für manches waren aber vielleicht bisher deine Eltern zuständig – und du hast es noch nie gemacht? Da ist es ganz normal, dass es noch ein paar Fragezeichen gibt.

Speziell für solche Fälle haben wir praktische Tipps und Tricks zusammengetragen, die dir den Start ein wenig erleichtern sollen. Dabei ist Wichtiges von der Haushaltsplanung über gesunde Ernährung, Einkauf und Hausputz bis hin zu Energiespar- und Naturheiltipps. Bei diesem Heft haben uns die Sparkasse Hannover, die Landwirtschaftskammer Niedersachsen und das Bundeszentrum für Ernährung redaktionell unterstützt. Dafür bedanken wir uns herzlich. Und nun: Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Herzlichst deine

Elisabeth Brunkhorst, Vorsitzende NLV



GELD IST NICHT ALLES, ABER OHNE GELD IST ALLES NICHTS

Auf dem Weg in die Selbstständigkeit gibt es auch im Finanziellen einiges, über das du dir Gedanken machen solltest. Die folgenden Texte liefern Denkanstöße. Grundsätzlich ist es wichtig, sich persönlich beraten zu lassen, um passgenaue Lösungen zu bekommen.



Foto: Deutscher Sparkassenverlag

Viele eröffnen heutzutage ihr erstes **Girokonto** bereits mit Zustimmung ihrer Erziehungsberechtigten ab dem 14. Lebensjahr. Spätestens mit dem Umzug in die erste eigene Wohnung wird es notwendig: Das Bezahlen von Rechnungen (Miete, Strom, Versicherungen, Telefonkosten etc.) oder das Empfangen von Zahlungen (Einkünfte, Kindergeld etc.) wäre ohne ein Girokonto nicht möglich. Hier ist das Geld stets in Bewegung, es zirkuliert in gewisser Weise. Daher kommt auch das „Giro“, was im Italienischen so viel wie „Kreis, Umlauf“ bedeutet.

Um bequem von zu Hause einen Blick auf den eigenen Kontostand werfen oder Überweisungen tätigen zu können, ist es sinnvoll, sich für das Online-Banking freischalten zu lassen. Damit kann man schnell und direkt seine Geldgeschäfte erledigen, egal, wo man sich gerade befindet. Wer möchte, kann seinen persönlichen Ansprechpartner auch bequem vom heimischen Sofa aus erreichen: per Telefon, per E-Mail oder bei

manchen Banken auch im Rahmen einer Video-Beratung. Auf all diesen Kanälen – darauf legen Finanzdienstleister wie die Sparkasse Hannover viel Wert – hat Sicherheit oberste Priorität: Moderne Verschlüsselungstechnik und besondere Legitimationsverfahren garantieren, dass der Besuch der „virtuellen“ Filiale ebenso sicher ist wie der im BeratungsCenter um die Ecke.

FÜNF TIPPS FÜR SICHERES ONLINE-BANKING:



Sicheres Passwort wählen

Nutze zum Anmelden im Online-Banking ein sicheres Passwort. Mische Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen.

PIN und TAN schützen

Gib deine Geheimzahl (PIN) und deine Transaktionsnummern (TAN) nie heraus, selbst wenn eine scheinbar seriöse Stelle dich dazu auffordert.

Aufmerksam sein

Wenn dir etwas während der Verbindung zum Online-Banking dubios vorkommt, brich den Vorgang besser ab. Verdächtige E-Mails solltest du als Sparkassenkunde an warnung@sparkasse.de weiterleiten.

Tageslimit setzen

Du kannst für deine Internet-Bankgeschäfte ein Tageslimit festlegen. Sollten sich Kriminelle Zugang zu deinem Konto verschaffen, begrenzt das den Schaden.

Immer abmelden

Schließe nicht einfach das Browserfenster, wenn du deine Bankgeschäfte erledigt hast, sondern nutze immer die Funktion „Abmelden“. Auf diese Weise wird die Datenverbindung zuverlässig gekappt.

EINFACH. SICHER. GUT.

Versicherungen gibt es viele und für junge Leute stellt sich oft die Frage: Was brauche ich wirklich? Wir sagen, welche Versicherungen für Auszubildende, Studierende und Berufseinsteiger*innen sinnvoll sind. Bei einigen gilt: Je jünger der Versicherungsnehmer beim Eintritt in die Versicherung ist, desto günstiger ist der monatliche Beitrag.



Foto: Deutscher Sparkassenverlag Image Source

Mit dem Blick aufs Handy über die Straße gelaufen und einen Fahrradfahrer zum Stürzen gebracht? Der muss daraufhin ins Krankenhaus und kann anschließend monatelang nicht arbeiten? Als Unfallversacher muss ich für sämtliche Arzt- und Berufsausfallkosten aufkommen. Ohne eine **private Haftpflichtversicherung** kann mich das finanziell ruinieren. Im schlimmsten Fall muss ich ein Leben lang haften. Deshalb ist sie absolut unentbehrlich.

Die Wahrscheinlichkeit, während des Erwerbslebens berufsunfähig zu werden, liegt bei 20-jährigen Männern bei 43 Prozent,

bei gleichaltrigen Frauen bei rund 38 Prozent. Viele müssen krankheitsbedingt bereits Jahrzehnte vor der Rente kürzertreten oder ganz aufhören zu arbeiten, was dann direkt die finanzielle Existenz bedroht. Deswegen gehört die **Berufsunfähigkeitsversicherung** zu den Versicherungen für junge Leute, auf die keinesfalls verzichtet werden sollte – unabhängig davon, ob man schon aktiv arbeitet oder noch studiert.

Rund 70 Prozent aller Unfälle geschehen in der Freizeit oder zu Hause, wo die gesetzliche Unfallversicherung nicht greift. Vor allem jüngere, aktivere Menschen sind auf Grund ihrer vielfältigen Freizeitaktivitäten gefährdet. Eine Verletzung – vielleicht mit bleibenden Schäden – bedeutet immer einen Verlust an Lebensqualität. Hier schützt eine private **Unfallversicherung**.

Mit dem Einzug in die erste Wohnung oder in eine WG rückt auch die **Hausratversicherung** in den Blick. Sie greift zum Beispiel bei Einbruch-Diebstahl, Leitungswasser-Schäden, Feuer und Blitzschlag. Auch Fahrräder kann man mitversichern. Immer sollte der Leistungsumfang genau geprüft werden. Bei der Hausratversicherung ist die korrekte und aktuelle Deckungssumme wichtig. Sie sollte 700 Euro pro Quadratmeter nicht unterschreiten.



Foto: Deutscher Sparkassenverlag

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Als Arbeitnehmer*innen finanzieren wir durch unsere Beiträge die Renten von heute – die nachfolgende Generation soll für uns das Gleiche tun. Dieses Umlageverfahren wird Generationenvertrag genannt. Da es aber immer weniger Junge und immer mehr Alte gibt, geht das Konzept des Generationenvertrages allein nicht mehr auf. Wie sehr es schon jetzt bei der gesetzlichen Rente kneift, lässt sich an dieser Zahl ablesen: 47,9 Prozent. Mit diesem Anteil seines Nettogehalts musste 2016 ein*e Durchschnittsverdiener*in laut Deutscher Rentenversicherungsanstalt auskommen, wenn er nach 45 Beitragsjahren in Rente ging. Die gesetzliche Rente stellt demnach lediglich eine **Basisversorgung** sicher.

ALTERSVORSORGE AUF MEHREREN SÄULEN

Von heute auf morgen nur noch mit der Hälfte seines monatlichen Geldes auszukommen, stellt eine große Herausforderung dar, der man mit frühzeitiger Altersvorsorge begegnen kann. Und das am besten gleich zu Beginn der Ausbildung. Je länger man spart, desto besser, denn auch aus kleinen Beträgen kann über die Jahre eine stattliche Summe werden. In der aktuellen Niedrigzinsphase eignen sich dafür gut Produkte, bei denen der Staat etwas dazugibt, weil darüber in sehr sicheren Anlageformen noch positive Renditen erzielt werden können.

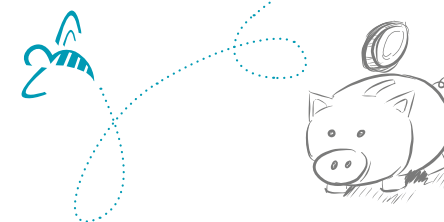
Dazu zählt zum einen die **betriebliche Altersvorsorge**: Jede*r Arbeitnehmer*in hat das Recht, Teile seines Gehalts für den Aufbau einer betrieblichen Altersvorsor-

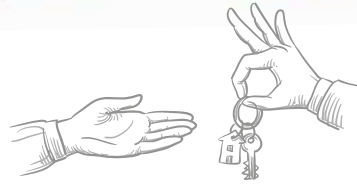


gung zu verwenden – unter Ersparnis von Steuern und Sozialabgaben. Gesetzlich und zum Teil auch in Tarifverträgen sind zudem Arbeitgeberzuschüsse festgeschrieben. Die **Riester-Rente** ist eine weitere Säule der eigenen Altersvorsorge: Sparer*innen erhalten mit Eintritt in den Ruhestand eine Zusatzrente. Während des Ansparens gibt es eine jährliche Grundzulage und gegebenenfalls Kinderzulagen vom Staat. Junge Menschen bis 25 Jahre erhalten einmalig einen Extra-Bonus. Vor allem für sicherheitsbewusste Sparer ist die Riester-Rente reizvoll. Denn selbst wenn das Geld über einen Fondssparplan an der Börse investiert wird, können Anleger*innen nichts verlieren: Zumindest die eingezahlten Beiträge und die Zulagen werden später garantiert ausgezahlt.

JE FRÜHER, DESTO BESSER

Neben staatlich geförderten Vorsorgemodellen gibt es noch private Vorsorgemaßnahmen, die nicht staatlich gefördert werden, die aber helfen, den eigenen Lebensstandard im Alter zu sichern. Grundsätzlich gilt: Je früher wir beginnen, für unseren Ruhestand vorzusorgen, desto besser. Welche Summe und welches Produkt im Einzelfall sinnvoll sind, lässt sich am besten in einem individuellen Beratungsgespräch herausfinden.





MIETVERTRAG UND WOHNUNGSÜBERGABE

Lies den Mietvertrag sorgfältig durch und kläre deine Fragen dazu ab. Nimm die Mietwohnung genau in Augenschein, dokumentiere/fotografiere vorhandene Mängel und lass sie dir vom Vermieter abzeichnen.

In den meisten Fällen wird beim Abschluss eines Mietvertrages eine Mietkaution verlangt, die in der Regel zwei bis drei Monatskaltmieten beträgt, bei Vermittlung durch eine*n Makler*in fällt eine Courtage an, die derjenige bezahlt, der die Dienstleistung beauftragt hat.



Foto: Deutscher Sparkassenverlag



Foto: DSV Image Source Zero Creatives

Miete und Nebenkosten

Erkundige dich nicht nur nach dem Mietzins, sondern informiere dich auch über die Nebenkosten (Müllabfuhr, Wasser, Heizung, Strom usw.). Gerade Heizkosten in schlecht isolierten Wohnungen können schnell eine „zweite Miete“ ausmachen! Vergleiche die Preise von Strom- und Gasanbietern. Dafür kannst du einen Tarifrechner im Internet nutzen, zum Beispiel www.verivox.de.

Anmeldung

Melde dich möglichst zeitnah im Gemeindebüro oder beim Bürgeramt (Einwohnermeldeamt) deiner Gemeinde an/um. Dafür musst du nach Bundesmeldegesetz eine Wohnungsgeberbestätigung vorlegen. Ein Musterformular für eine Wohnungsgeberbestätigung steht zum Beispiel auf www.ratgeber.immowelt.de zum Download bereit.

Quelle: Seiten 4–8 Sparkasse Hannover



DAS ERSTE EIGENE KFZ

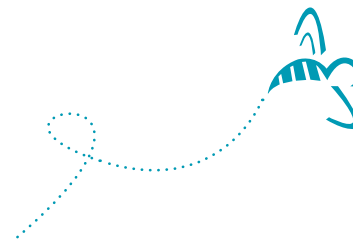
- Für jedes Kfz wird Kfz-Steuer fällig.
- Jedes Kfz braucht eine Haftpflichtversicherung. Vor dem Abschluss kann es sich lohnen, Preise und Leistungen zu vergleichen.
- Teilkasko- und Vollkaskoversicherungen sind optional.
- Nach Verlegung des ersten Wohnsitzes muss das Kfz bei der zuständigen Kfz-Zulassungstelle umgemeldet werden.
- Berücksichtige neben den Fixkosten auch die Verschleißkosten (Werkstattkosten, Reifen) und den Wertverlust des Fahrzeugs.
- Tipp: Durch bewusstes Fahren (zum Beispiel frühzeitig in den höheren Gang schalten) kannst du Sprit und damit Geld sparen. Bei kurzen Strecken dem Geldbeutel und der Umwelt zuliebe das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen. Oder den öffentlichen Nahverkehr nutzen.



KLEINE AUSWAHL AN ENERGIESPARTIPPS

Energie und Wasser sind teure und wertvolle Güter.

- Geräte nicht auf Stand-by lassen, sondern ausschalten oder sogar den Stecker ziehen
- Bei Neuanschaffungen auf Strombeziehungsweise Wasserverbrauch achten (Energieeffizienzklassen)
- Türen geschlossen halten, nicht bei offenen Fenstern heizen, Stoßlüften: lieber dreimal täglich fünf Minuten lüften als ständig die Fenster auf „Kipp“ stellen
- Raumtemperaturen anpassen: Im Flur und Schlafzimmer benötigen wir nicht dieselbe hohe Temperatur wie im Wohnzimmer beziehungsweise im Bad.
- 1 Grad weniger Raumtemperatur senkt den Energieverbrauch um 6 Prozent.
- Heizkörper nicht zustellen.
- Kochen mit Topfdeckel spart bis zu 280 Prozent Energie, Topfgröße den Kochfeldern anpassen. Spül- und Waschmaschine grundsätzlich nur voll beladen anstellen





EINKAUFSTIPPS

Richtiges Einkaufen spart Geld

- Erstelle vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel und halte dich während des Einkaufens daran.
- Nimm dir Zeit für den Einkauf, vergleiche die Preise und nutze Sonderangebote.
- Günstigere Waren sind meist unten in den Regalen platziert, frische Waren stehen oft ganz hinten im Regal.
- Achte beim Einkauf von Tiefkühlkost auf unversehrte Verpackungen. Auf dem Weg nach Hause darf die Tiefkühlware nicht auftauen.
- Bei Waren aus dem Kühlfach und bei Fleisch- und Wurstwaren sollte die Kühlkette nicht unterbrochen werden (Kühltasche bereithalten).
- Kaufe frisches Obst und Gemüse aus der Region, je nach Saison – es ist frischer, schmeckt besser und du kannst Geld sparen.
- Nimm eine Einkaufstasche oder einen Korb mit, damit du keine Tüte kaufen musst. So schonst du deinen Geldbeutel und die Umwelt.
- Und noch ein letzter Tipp: Gehe niemals hungrig einkaufen!

Ohne Hygiene läuft nichts

- Händewaschen nicht vergessen: Nach jedem Toilettengang, vor dem Kochen und vor dem Essen Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Lange Haare vor der Nahrungszubereitung zusammenbinden. Hand- und Armschmuck abnehmen.
- Eine saubere Schürze schützt die Kleidung und die Lebensmittel.
- Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen.
- Bei Verletzungen ein Pflaster auf die Wunde kleben, damit kein Blut in das Essen gelangt.
- Arbeitsflächen und Spüle zwischendurch immer mit heißem Seifenwasser abwischen. Schneidebretter ebenfalls gut abwaschen, wenn möglich in die Spülmaschine.
- Wischlappen regelmäßig ausspülen und wechseln. Bei Bedarf auch täglich.
- Milch, Eier, Fleisch und Fisch müssen immer gut gekühlt werden.
- Küche am besten blitzblank verlassen. Dazu gehört auch regelmäßiges Wischen des Fußbodens.
- Kühlschrank regelmäßig (einmal in der Woche) durchsehen und gegebenenfalls auswischen!

SICH GESUND ERNÄHREN – SICH GUT FÜHLEN

Die Ernährungspyramide zeigt, von welchen Lebensmitteln wir bei gesunder Ernährung viel und von welchen eher wenig zu uns nehmen sollten. Die Basis bildet dabei ausreichend Flüssigkeit (vor allem Wasser, gesüßte oder alkoholische Getränke sind damit nicht gemeint). An zweiter Stelle stehen Obst und Gemüse (auch Rohkost), wobei Gemüse einen höheren Anteil einnehmen sollte. Darauf folgen Getreideprodukte, wie Vollkornbrot oder Müsli. Darauf folgen Milch und Milchprodukte mit einem deutlich höheren Anteil als Fisch und Fleisch. Sparsam umzugehen ist mit Fetten wie Ölen oder Butter. Und Genussmittel wie Kuchen, Süßigkeiten oder Knabbereien wie Chips sollten in nur in kleinen Mengen genossen werden.

Neben der gesunden Ernährung gehören regelmäßige Bewegung (zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten) und ausreichend Schlaf zu einem gesunden Lebensstil.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Lagern verschiedener Lebensmittel

LAGERDAUER UND LAGERBEDINGUNGEN VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL

LEBENSMITTEL	LAGERBEDINGUNGEN	LAGERDAUER
Gemüse (Blattgemüse, Salat, Fruchtgemüse [z. B. Paprika, Tomate, Aubergine], Samengemüse [z. B. Erbsen, Bohnen])	Kühlschrank, Gemüsefach	wenige Tage
Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren)	Kühlschrank, Gemüsefach	8 Tage
Kartoffeln (in kl. Mengen)	trocken, kühl, luftig	wenige Wochen
Kartoffeltrockenprodukte	trocken, möglichst unter 20 °C	1-2 Jahre
Beerenobst	Kühlschrank, Gemüsefach	2-3 Tage
Südfrüchte, unreife Zitrusfrüchte	kühl, aber nicht im Kühlschrank!	wenige Tage
Obst- und Gemüsekonserven	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	1-2 Jahre, bei gekauften Produkten MHD beachten
Marmeladen, Konfitüre, Gelee	Gläser dunkel	1 Jahr und länger
frische Milch (pasteurisiert)	Kühlschrank	2-5 Tage, MHD beachten
Sahne, Joghurt u. a. ungeöffnet	Kühlschrank	2 Wochen, MHD beachten
Weich- und Frischkäse (z. B. Quark, Camembert)	Kühlschrank	3-4 Tage
Schnitt- und Hartkäse (z. B. Gouda, Edamer, Emmentaler)	Kühlschrank (Käsefach in der Tür) Kunststoffgefäße, Frischhaltefolie	8-10 Tage
Butter, Margarine	Kühlschrank	4-6 Wochen, MHD beachten
frischer Fisch	Kühlschrank, kälteste Stelle 0-4 °C	bis 1 Tag
rohes Fleisch	Kühlschrank, kälteste Stelle 0-4 °C	1-2 Tage
rohes Hackfleisch	Kühlschrank, kälteste Stelle 0-4°C	maximal 8 Stunden



rohe Brühwurst (z. B. Fleischwurst, Wiener Würstchen)	Kühlschrank, kälteste Stelle 0-4 °C	bis 1 Tag
Kochwurst (z. B. Leberwurst, Blutwurst, Sülzen)	Kühlschrank, kälteste Stelle 0-4 °C	2-4 Tage
Rohwürste und -schinken (z. B. Salami, Cervelatwurst, Teewurst)	kühl, trocken bis 15 °C	mehrere Wochen
Grieß, Grütze, Graupen, Haferflocken, Cornflakes, Reis, Stärke, Nudeln	trocken, fest verschließbare Behältnisse	1 Jahr
Getreidekörner	trocken (regelmäßig durchlüften)	2 Jahre
frisches Brot	Brotkasten, Steintopf (Schnittkante nach unten)	Weizenbrot: 1-2 Tage Vollkornbrot: 10-12 Tage
Knäckebrot, Zwieback	trocken	1 Jahr, MHD beachten

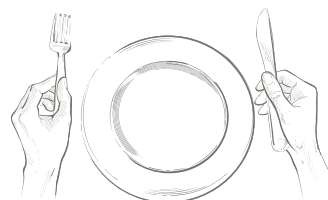
Quelle: verändert nach aid, Besserwissers Kühlschrank (3869/2004)



GARZEITEN (IN MINUTEN)

KOCHGUT	KONVENTIONELLES GAREN	DAMPFDRECKTOPF
Reis	ca. 20	7-9
Vollkornreis	ca. 30	9-10
Nudeln	8-10	4-5
Vollkornnudeln	10-12	5-6
Kartoffeln	20-30	8-12
Blumenkohl	15-30	6-8
Bohnen, grün	15-20	5-7
Erbsen, grün	10-15	4-6
Grünkohl	30-40	10-15
Kohlrabi, zerkleinert	5-10	2-3
Möhren, zerkleinert	ca.10	4-6
Porree	10-15	4-6
Rosenkohl	15-20	5-7
Rot-/Weißkohl	30-40	12-15
Schwarzwurzeln	10-20	6-8
Sellerie, zerkleinert	10-15	4-6
Spargel	10-20	6-8
Spinat	ca. 5	-
Hülsenfrüchte	45-60	20-30
Gulasch / 500 g	50-70	15-20
Schweinebraten / kg	80-90	20-25
Rinderbraten / kg	70-80	15-20
Rouladen / kg	90-120	35-45
Suppenhuhn	60-90	25-35
Schweineschnitzel	75-90	25-35
Schweinekotelett	4-6 pro Seite	-
Schweineleber	6-8 pro Seite	-
Rindersteak	3-5 pro Seite	-

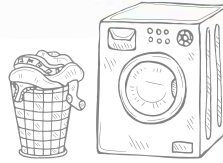
Quelle: Landwirtschaftskammer Niedersachsen



MAßE UND GEWICHTE

1 Tasse = ca. 125 ml	TL = Teelöffel
1 EL = ca. 15 ml	EL = Esslöffel
1 TL = ca. 5 ml	Päck. = Päckchen
1 Schnapsglas = ca. 20 ml = 2 cl	gestr. = gestrichen
Grundmengen (4 Personen)	
1 gestr. EL Mehl = 10 g	1 Liter Suppe als Vorspeise
1 gestr. TL Mehl = 3 g	2 Liter Suppe als Hauptgericht
1 gestr. EL Stärkemehl = 9 g	500 g Fleisch ohne Knochen
1 gestr. TL Stärkemehl = 3 g	600-1000g Fleisch mit Knochen
1 gestr. EL Zucker = 15 g	400 g Hackfleisch
1 gestr. TL Zucker = 5 g	600 g Fischfilet, 800 g Fisch im Ganzen
1 gestr. EL Öl = 12 g	1/2 Liter Bratensoße
1 gestr. TL Fett, fest = 5 g	1/4 - 3/8 Liter Soße, süß
1 gestr. TL Salz = 5 g	1 kg Kartoffeln, ungeschält
1 Päck. Backpulver = 3 g	250-350 g Reis oder Nudeln (roh) Hauptgericht
1 Päck. Backpulver = 15 g	200-250 g Reis oder Nudeln (roh) Beilage
1 Päck. Gelatine, gemahlen = 12 g = 6 Blatt = 2 g = 1 Blatt	20-30 g Reis oder Nudeln (roh) Suppeneinlage
1 kg = 1000 = 1 Liter = 1000 ml	800 g Gemüse, geputzt
3/4 kg = 750 g = 3/4 Liter = 750 ml	300-600 g Rohkost
1/2 kg = 500 g = 1/2 Liter = 500 ml	500-750 g Frischobst
1/4 kg = 250 g = 1/4 Liter = 250 ml	1/2 Liter Flüssigkeit für Flammeri oder
1/8 kg = 125 g = 1/8 Liter = 125 ml	Gelatinespeisen
1/10 kg = 100 g = 1/10 Liter = 100 ml	400-500 g Quark für Süßspeisen
1 Gewürzdosis:	
1 Lorbeerblatt, klein	1 Bund Suppengrün:
3 Pfefferkörner	1 Möhre
4 Pimentkörner	1 Scheibe Sellerie
1 Nelke	1/2 Stange Porree
1 Zwiebel, klein	1/2 Petersilienwurzel

Quelle: Landwirtschaftskammer Niedersachsen



RICHTIG WASCHEN

- Vor dem Waschen die Wäsche richtig sortieren: Nach Temperatur, Textilart und Farbe. Gerade die weiße Wäsche kann durch eine schwarze Jeans eine neue, undefinierbare Färbung erhalten. Ein Blick ins Etikett hilft bei der Auswahl der richtigen Waschtemperatur.
- Die richtige Beladung der Waschmaschine – weder zu viel, noch zu wenig, hilft Energie zu sparen. Tipp: In der gefüllten Trommel passt deine Hand noch über die Wäsche und kann sie zusammendrücken.
- Vorwäsche ist nur bei stark verschmutzter Wäsche nötig.
- Entleere vor dem Waschen sämtliche Taschen.
- Reißverschlüsse und Knöpfe schließen, damit die Form der Kleidung erhalten bleibt.
- Farbige Teile auf links drehen, damit die Farbe länger erhalten bleibt.
- Handtücher sind saugkräftiger, wenn sie nicht mit Weichspüler behandelt werden. Im Übrigen belasten Weichspüler unnötig die Umwelt.
- Flecken vor der Wäsche behandeln, meistens hilft ein Spritzer Spülmittel, Waschpaste, normale Seife oder Kernseife. Einreiben, etwas einwirken lassen und dann sofort ab in die Waschmaschine!
- Beim Bügeln von Wäschestücken werden die Oberflächenfasern zusammengepresst. Die Wäsche verschmutzt nicht so schnell (zum Beispiel Tischwäsche, Jeans, T-Shirts)
- Einen fehlenden Knopf kann man mit Nadel und Faden schnell annähen. Tipp: Knöpfe sammeln!
- Wolle und Seide sind Naturprodukte. Lieber öfter auslüften und nicht nach jedem Tragen waschen.
- Übrigens: Es lohnt sich, gute Wollsocken zu stopfen.



GINETEX GERMANY

MACAO



WASCHEN

Normalwaschgang		Normalwaschgang		Schonwaschgang	
Normalwaschgang		Schonwaschgang		Spezialschonwaschgang	
Normalwaschgang		Schonwaschgang		Spezialschonwaschgang	
Handwäsche maximale Temperatur 40 °C		Nicht waschen		Die Zahlen im Waschbottich zeigen die maximal zulässige Waschtemperatur in °C an.	

BLEICHEN

Chlor- oder Sauerstoffbleiche erlaubt		Nur Sauerstoffbleiche (keine Chlorbleiche) erlaubt		Nicht bleichen	
---------------------------------------	--	--	--	----------------	--

TROCKNEN

Trocknen im Tumbler/Trockner möglich, normale Temperatur 60 °C, normaler Trocknungsprozess		Trocknen im Tumbler/Trockner möglich, niedrige Temperatur 60 °C, schonender Trocknungsprozess		Nicht im Tumbler/Trockner trocknen	
Trocknen auf der Wäscheleine		Trocknen aus dem tropfnassen Zustand		Liegend trocknen	
Liegend trocknen aus dem tropfnassen Zustand		Trocknen auf der Wäscheleine im Schatten		Trocknen aus dem tropfnassen Zustand im Schatten	
Liegend trocknen im Schatten		Liegend trocknen aus dem tropfnassen Zustand im Schatten		Die Punkte kennzeichnen die Trocknungsstufe des Tumblers/Trockners. Die Striche kennzeichnen Art und Ort des Trocknens.	

BÜGELN

Bügeln mit einer Höchsttemperatur der Bügeleisensohle von 200 °C		Bügeln mit einer Höchsttemperatur der Bügeleisensohle von 150 °C		Die Punkte kennzeichnen die Temperaturstufe des Bügeleisens.
Bügeln mit einer Höchsttemperatur der Bügeleisensohle von 110 °C		Nicht bügeln		* Kein Bügeln mit Dampf

PROFESSIONELLE TEXTILPFLEGE

Professionelle Trockenreinigung mit Perchloräthylen und/oder Kohlenwasserstoffen, normaler Prozess		Professionelle Trockenreinigung mit Perchloräthylen und/oder Kohlenwasserstoffen, schonender Prozess		Professionelle Trockenreinigung mit Kohlenwasserstoffen, normaler Prozess	
Professionelle Trockenreinigung mit Kohlenwasserstoffen, schonender Prozess		Nicht trockenreinigen		Die Buchstaben im Kreis kennzeichnen die Löse- mittel (P, F), die in der Trockenreinigung angewendet werden, oder die Nassreinigung (W).	
Professionelle Nassreinigung, normaler Prozess		Professionelle Nassreinigung, schonender Prozess		Generell: Der Strich unter dem Symbol kennzeichnet eine mildere Behandlung (z. B. Schongang für Pflegeleichtartikel). Der doppelte Strich kennzeichnet Pflegestufen mit besonders schonender Behandlung.	
Professionelle Nassreinigung, besonders schonender Prozess		Nicht nassreinigen			

Generell gilt: Je frischer ein Fleck ist, desto einfacher lässt er sich entfernen. Vor Benutzung eines Fleckenmittels immer zuerst den Stoff auf Empfindlichkeit und Farbechtheit prüfen.



Viele haushaltsübliche Flecken lassen sich mit Gallseife, Kernseife oder einem Spritzer Spülmittel entfernen.

- Kaugummi in Stoffen: Kleidungsstück ins Tiefkühlfach legen. Das gefrorene Kaugummi vorsichtig ablösen. Sollte das Kaugummi im Teppichboden gelandet sein: Vereisungsspray benutzen.
- Blut, Urin und andere eiweißhaltige Flecken immer in kaltem Wasser entfernen. Ein Stück Kernseife oder Gallseife wirkt unterstützend.
- Rostflecken: Etwas Backpulver oder Natron

auf den angefeuchteten Fleck geben, sanft einreiben, gründlich ausspülen.

- Wachsflecken: Haushaltsrolle oder Toilettenpapier auf den Fleck legen, mit dem heißen Bügeleisen überbügeln, saubere Stelle der Haushaltsrolle oder des Toilettenpapiers auf den Restfleck, wieder bügeln, bis der Wachsleck verschwunden ist.
- Wasserflecken auf Schuhen lassen sich normalerweise mit einem angefeuchteten Tuch wieder entfernen.
- Teerflecken lassen sich mit etwas Butter nach einiger Einwirkzeit entfernen.



Es müssen nicht immer teure Putzmittel sein. Auch die im Handel erhältlichen hochwertigen Reinigungstücher sind sehr effektiv. Gleichzeitig leisten sie einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz und sparen dabei bares Geld.

- Mit einem halben Liter Wasser, einem Schuss Spiritus, Essig und einem Tropfen Spülmittel erhältst du nicht nur einen erstklassigen Reiniger für Bad und WC, sondern auch einen guten Glasreiniger.
- Hartnäckige Kalkflecken/Ablagerungen an Wasch- oder Spülbecken und WC lassen sich gut mit Essig oder Zitronensaft entfernen: Die entsprechende Stelle mit einem getränkten Tuch bedecken, andrücken und gut einwirken lassen. Bei Bedarf wiederholen. Anschließend mit klarem Wasser nachwischen.
- Natursteinböden lassen sich hervorragend mit einem kleinen Schuss flüssiger Schmierseife im Wischwasser wischen.
- Kernseife ist ein biologisch abbaubarer Universalreiniger.
- Eine Flasche Cola entfernt auch hartnäckigen Urinstein. Einfach in die Toilette gießen, über Nacht einwirken lassen, ausbürsten und nachspülen.
- Der Gebrauch von zu vielen Desinfektionsmitteln schadet der Umwelt und auch dem menschlichen Immunsystem.



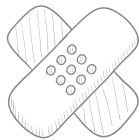


- Pflaster
- Mullbinde
- Druckverband
- Wund- und Heilsalbe
- leichte Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel
- Dreieckstuch
- Elastische Binde
- Saubere Schere
- Pflasterklebestreifen

Suche bei allen unklaren Symptomen einen Arzt oder ein Krankenhaus auf! Dein*e Hausärzt*in und die Apotheker*innen beraten dich auch bei der Zusammenstellung der Hausapotheke.

Erste Hilfe
In Notfällen
Notruf: 112
Polizei: 110

Die zentrale Rufnummer des notärztlichen Dienstes ist im Telefonbuch zu finden, die diensthabenden Ärzt*innen sind zum Wochenende in den Zeitungen aufgeführt.



- „One apple a day keeps the doctor away!“
- Eine alte Weisheit sagt: Eine Erkältung kommt eine Woche, bleibt eine Woche und geht eine Woche. Schlaf ist die beste Medizin.
- Quarkwickel helfen bei Sonnenbrand.
- Bei Zahnweh auf eine Gewürznelke beißen (wirkt schmerzlindernd und antibakteriell). Aber: Mit Zahnschmerzen sofort zum Zahnarzt.
- Eine Scheibe Zitrone in einem Glas Orangensaft erhöht die Vitamin-C-Zufuhr, hilft auch bei einem Kater.
- Majoran mit etwas Butter vermischt und unter die Nase gerieben, hilft bei Schnupfen.
- Bei Erkältung: heißer Zitronensaft mit Honig, Pfefferminztee, Kräutertee, heißer Fliederbeersaft.
- Leichte Verbrennungen: Unter fließendem Wasser lange kühlen, bei schwereren Verbrennungen: Notärzt*in rufen und so lange kühlen, bis der/die Ärzt*in kommt.
- Bei Halsschmerzen den Hals mit einer Kompresse aus Salbei oder Thymian umwickeln. Mit einem Schal warmhalten.

- Bei „Katerschmerzen“: Am besten keinen Alkohol trinken. Ansonsten viel Bewegung an frischer Luft, ausreichend Wasser trinken.
- Sich am Ende des Duschens einmal kalt abzduschen kann das Immunsystem stärken.
- Regelmäßige Bewegung, ausreichendes Trinken und eine ausgewogene, gesunde Ernährung tragen zu deinem Wohlbefinden bei!

Vorsicht auch bei der Anwendung von Naturheilmitteln, wenn Allergien und Unverträglichkeiten vorliegen!

Grundsätzlich gilt: Bei stärkeren oder andauernden Beschwerden bitte den den/die Ärzt*in aufsuchen.





Über Geld sprechen
ist einfach.



sparkasse-hannover.de

Weil die Sparkasse
nah ist und auf
Geldfragen die richtigen
Antworten hat.



Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Hannover